

PORADNIK DLA RODZICÓW

PORADNIK WYCHOWAWCZO - EDUKACYJNY

„Ciało w ruch – zimowe igraszki - propozycje zabaw ruchowych”

Jednym z najważniejszych elementów prawidłowego rozwoju dziecka jest ruch. Według Światowej Organizacji Zdrowia dziecko powinno mieć zapewnione co najmniej 60 minut intensywnego lub umiarkowanego ruchu. Każda pora roku jest dobra do aktywności na świeżym powietrzu. Ważne jest, aby dostosować ubiór dziecka do pogody, ubierajmy je na „cebulkę” i pamiętajmy, aby nie przegrzewać malucha. Zima to wyjątkowy czas, który daje wiele możliwości na wspólne spędzanie czasu z dziećmi. Śnieżny krajobraz i długie wieczory sprzyjają zabawom na świeżym powietrzu oraz kreatywnym aktywnościom w domu. Zimowe aktywności to nie tylko świetna zabawa, ale także sposób na wzmocnienie więzi rodzinnych i rozwój dzieci. Zabawy na świeżym powietrzu wzmacniają odporność, poprawiają kondycję fizyczną i pozwalają na zdrowe dotlenienie organizmu.

Z kolei kreatywne zajęcia w domu rozwijają wyobraźnię, zdolności manualne oraz uczą współpracy.

Zima to czas pełen uroku – warto wykorzystać ten okres na stworzenie wspólnych, niezapomnianych chwil. Bez względu na to, czy wybieriecie bitwę na śnieżki, czy wspólne pieczenie ciasteczek, liczy się przede wszystkim radość i czas spędzony razem. Kiedy rodzice angażują się w aktywności, pokazują, że czas spędzony z dzieckiem jest dla nich ważny. Takie chwile tworzą fundament zaufania i bliskości w relacji. Radość ze wspólnie ulepionego bałwana czy śmiech podczas bitwy na śnieżki pozostają w pamięci dziecka na długie lata. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu wiąże się z różnego rodzaju korzyściami zdrowotnymi. Poprawia pracę mózgu, wspiera rozwój zdolności poznawczych, obniża poziom stresu, poprawia samopoczucie.



Spacery podnoszą odporność dziecka, działają uspokajająco i relaksująco. Wpływają także na poprawienie apetytu, perystaltykę jelit, poprawiają jakość snu. Zabawy na świeżym powietrzu zimą mogą zmniejszyć ryzyko infekcji, ponieważ wirusy i bakterie słabiej rozprzestrzeniają się na zewnątrz niż w zamkniętych, ciepłych pomieszczeniach. Regularne wychodzenie na chłodne powietrze hartuje organizm, co zmniejsza podatność na przeziębienia i infekcje. Przyzwyczajanie ciała do zmiennych temperatur buduje jego tolerancję i odporność na choroby. Śnieg i zimowe krajobrazy mogą stymulować wyobraźnię i kreatywność.

PORADNIK DLA RODZICÓW

PORADNIK WYCHOWAWCZO - EDUKACYJNY



Zimowe zabawy na świeżym powietrzu, takie jak lepienie bałwana, jazda na sankach czy bitwy na śnieżki, wspierają rozwój fizyczny dziecka. Ruch na śniegu wymaga większego wysiłku niż na suchej nawierzchni, co wzmacnia mięśnie i poprawia koordynację ruchową. Na przykład, ciągnięcie sanek to świetny trening wytrzymałościowy, a rzucanie śnieżkami rozwija precyzję i celność.

Pomysły na zimowe aktywności z dzieckiem:

- **Lepienie bałwana lub igloo** – stwórzcie wspólnie tradycyjnego bałwana lub spróbujcie zrobić coś oryginalnego, np. śnieżnego smoka czy kotka. Możecie użyć gałązek, marchewki, szyszek i szalików jako dekoracji. Jeśli macie dużo śniegu, spróbujcie stworzyć śnieżny domek. Budowanie dużej konstrukcji to doskonałe ćwiczenie zespołowe.

- **Bitwa na śnieżki** – przygotujcie bezpieczny teren

i stwórzcie drużyny. To świetny sposób na rozładowanie energii i dużo śmiechu.

- **Jazda na sankach lub nartach** – poszukajcie pobliskiej góry i zorganizujcie rodzinne zjazdy, możecie zrobić wyścigi.

- **Malowanie na śniegu** – przygotujcie butelki z rozpylaczem wypełnione wodą z farbkami (lub barwnikami spożywczymi) i pozwólcie dzieciom tworzyć kolorowe obrazy na śniegu.

- **Zimowe spacery po lesie** – zabierzcie dzieci na spacer po lesie, parku lub okolicy. Możecie szukać tropów zwierząt na śniegu lub podziwiać zimowe widoki. Bawcie się w zgadywanie, do kogo należą znalezione ślady – psa, kota, a może ptaka?

- **Karmienie ptaków** – razem z dziećmi przygotujcie karmniki dla ptaków i wypełnijcie je ziarnami. Obserwujcie, jakie ptaki Was odwiedzają.

PORADNIK DLA RODZICÓW

PORADNIK WYCHOWAWCZO - EDUKACYJNY



- **Wspólne ognisko** – w chłodny dzień zorganizujcie ognisko i upieczcie kiełbaski lub ulubione przysmaki.
- **Połowanie na zimowe skarby** – zróbcie listę przedmiotów, które dzieci mogą znaleźć na spacerze, np. szyszki, sople lodu.
- **Zimowe zawody** – zorganizujcie zawody w rzucaniu śnieżkami do celu, najdłuższym ślizgu na sankach lub biegu na czas w śniegu.

Gdy pogoda nie sprzyja można zorganizować ciekawe zajęcia w domu:

- **Robienie zimowych dekoracji** – wykonajcie papierowe śnieżynki, ozdoby z masy solnej lub stroiki na stół.
- **Domowe igloo** – zbudujcie „śnieżny” domek w salonie, wykorzystując poduszki, koce i białe prześcieradła.

- **Eksperymenty z lodem** – zamroźcie wodę w różnych kształtach i bawcie się, odkrywając, jak szybko lód topnieje w ciepłej wodzie lub co się stanie, gdy posypiecie go solą.
- **Lodowe kry** – wytnijcie z papieru kilka lub kilkanaście kawałków, które przypominają z wyglądu lodowe kry i rozłóżcie je na podłodze. Teraz spróbujcie chodzić lub skakać po zrobionych krach tak, aby nie dotknąć podłogi. Możecie urozmaicić grę zabierając po jednej krze co jakiś czas lub położyć na nich przedmioty, które musicie zdobyć.
- **Śmietankowy puch** – potrzebujecie mąkę ziemniaczaną oraz mydło w płynie. Do miski wsypcie 3 szklanki mąki i stopniowo dodajcie mydło, jednocześnie wyrabiając masę, by uzyskać pożądaną konsystencję. Na koniec możecie dodać zapach śmietankowy. Uzyskana masa jest plastyczna, łatwo się z niej lepi i modeluje.
- **Galaretka** – galaretkę przygotujcie zgodnie z przepisem na opakowaniu. Następnie wlejcie ją do pojemnika i ukryjcie w niej różne skarby do wydobywania. Możecie wykorzystać małe miski, figurki, muszelki, kamyki, brokat.

Pojemniki z galaretką włóżcie do lodówki i pozostawcie do stężenia. Następnie wyciągajcie je, ugniatajcie.

- **Lodowisko** – do zabawy będziecie potrzebować folii malarskiej, najlepiej w niebieskim kolorze, która posłuży Wam za lodowisko. Spróbujcie naśladować jazdę na łyżwach.

Przydatne linki:

- dzieciakiwdomu.pl
- kreatywniewdomu.pl
- mojedziecikreatywnie.pl
- eduzabawy.pl
- pinterest.pl
- rodzicielstwo.pl

Udanej zabawy życzą Ciocie z Zielonych Rybek :)